

WARSZTAT

CyberSigma

Bądź bezpieczny w sieci.
Pokaż innym jak to zrobić.

Warsztaty w ramach projektu KochamOFFLINE
Model: Train the Trainers



90 min



17.04.2026

Agnieszka Kozień

Fundacja **KODO**



Nasza misja!

Misją fundacji jest poprawa dobrostanu cyfrowego dzieci, młodzieży i dorosłych, a także podnoszenie świadomości o możliwościach i zagrożeniach wynikających z najnowszych technologii i mediów cyfrowych.

Stawiamy na aktywność fizyczną, zdrowie i relacje w realu lecz również pomagamy budować zdrową i zrównoważoną relację z technologiami.



KODO

Hej :)



Agnieszka

- Specjalistka ds. projektów IT
- Pasjonatka nowych technologii zwłaszcza w medycynie, cyberbezpieczeństwa i AI.
- Od lat zaangażowana społecznie i wolontariacko.
- Założycielka Fundacji KODO, promującej higienę cyfrową
- Kocham las, wodę i sport.
- Energię czerpię z rodziny i natury.





Hej :)

Magda

- Specjalistka ds. projektów
- Pasjonatka higieny cyfrowej i bezpieczeństwa w sieci
- Najlepiej na świecie ogarnia naszą stronę WWW
- Pisze świetne artykuły!
- Energię czerpie z rodziny i natury
- Relaksuje się bazgraniem



Porozmawiajmy o
marzeniach!

Jakie masz marzenia
dotyczące **przyszłości?**

Czym chcesz zajmować
się w przyszłości?

Jakie zdolności
chciałbyś doskonalić?





1. Zacznijmy od początków...

SPRAWDŹMY TO!

Czas spędzony przed ekranem dzisiaj i w ostatnim tygodniu.

- iPhone: Ustawienia → Czas przed ekranem
- Android: Ustawienia → Cyfrowy dobrostan i kontrola rodzicielska → Czas użycia

SPRAWDŹMY TO!

Liczbę odblokowań telefonu dziennie.

- iPhone: Ustawienia → Czas przed ekranem → Zobacz wszystkie aktywności → Podniesienia / Aktywacje ekranu
- Android: Cyfrowy dobrostan → Liczba odblokowań

SPRAWDŹMY TO!

Liczbę powiadomień dziennie.

- iPhone: Czas przed ekranem → Zobacz wszystkie aktywności
 - Android: Cyfrowy dobrostan → Powiadomienia

CO NA TO EWOLUCJA?

(OD JASKINI DO SMARTFONA)



*Australopithecus
robustus*
2 – 1,5 mln lat



Homo habilis
24 – 1,5 mln lat



Homo erectus
1,8 – 0,3 mln lat

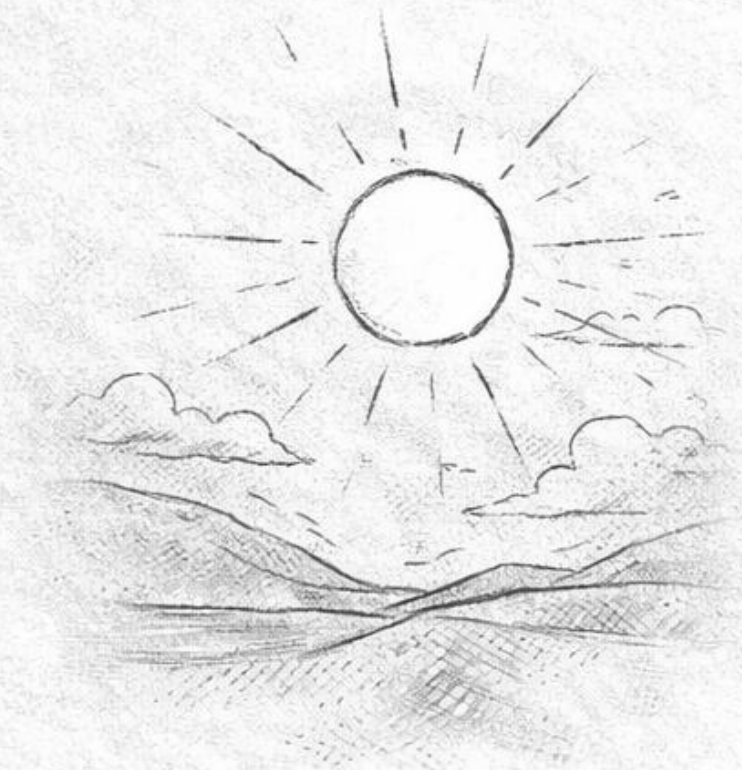


Homo neandertalensis
230 - 35 000 lat



Homo sapiens
Wczesny 120 - 40 000 lat
Współczesny od 40 000 lat

**Do jakiego światła
jest przystosowany nasz mózg?**



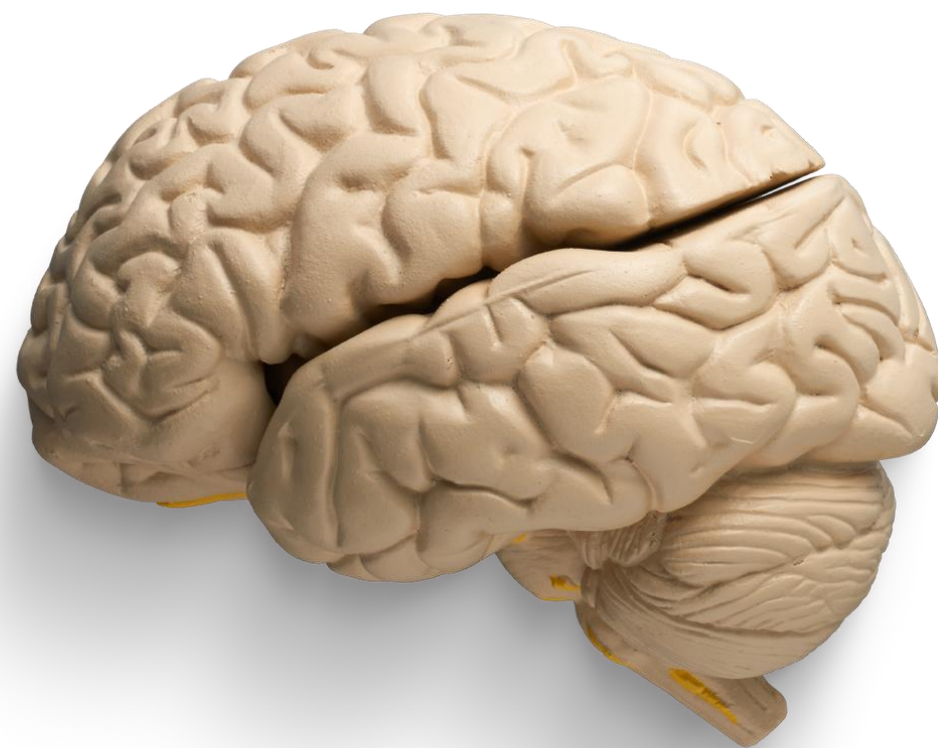
dzień



wieczór



noc



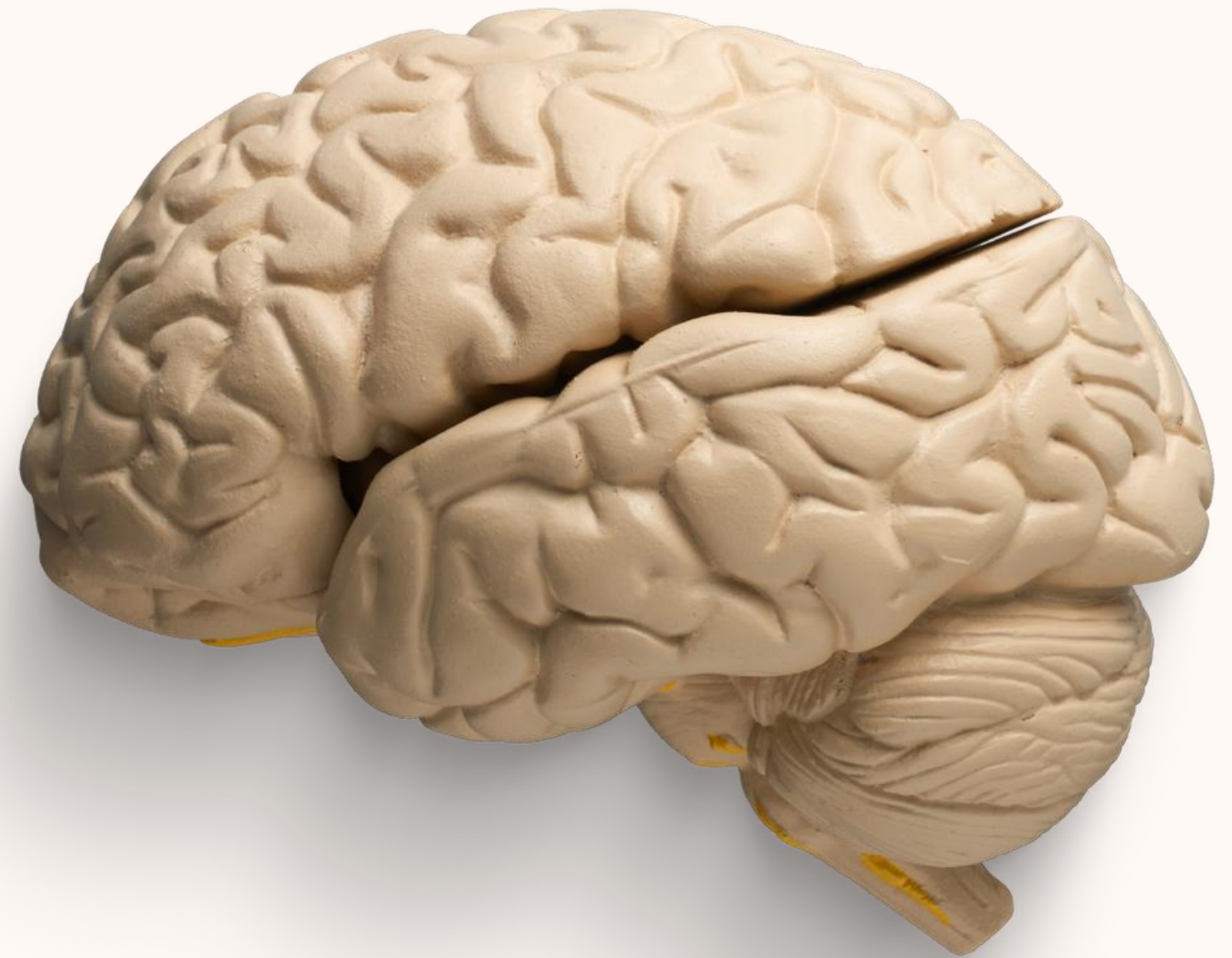
Co kocha nasz mózg?

- element losowości
- nowości
- nagrody!
- przyjemności

Mózg a nowe technologie

Ewolucja przebiega powoli
" nasz mózg jest nadal
zaprogramowany na polowanie,
zbieranie, łączenie się z naturą i
życie w jej rytmie".

Anna Kucharska-Zugmunt, psycholog, expert





**Papierosy też przez około 200 lat uznawano za nieszkodliwe
;)**

CO WARTO Z TEGO ZAPAMIĘTAĆ?

- Dzisiejszy świat zalewa nas bodźcami i kradnie **uwagę oraz skupienie**
- Wy jesteście **cyfrowymi tubylcami**
- To, że scrollujemy insta albo gramy do nocy nie jest naszą winą...,tak projektują świat cyfrowi duzi gracze
- Warto wiedzieć co nas rozprasza i kontrolować źródła rozproszenia, tak aby - **móc realizować swoje marzenia!**



CO WARTO Z TEGO ZAPAMIĘTAĆ?

- Nasze reakcje są często zależne od tego jak bodźcujemy swój **mózg**
- Mniejsza ilość bodźców, scrollowania, mediów społecznościowych - **więcej spokoju**
- Jeśli zadbamy o **higienę cyfrową** - relacje między członkami rodziny mogą się poprawić



PODZIEL SIĘ WIEDZĄ!

Higiena cyfrowa - czyli brainrot jako atak na Twój procesor

- pokochaj offline
- najpierw obowiązki - później rozrywka
- spotkaj się z kimś w realu
- dbaj o relacje
- ruszaj się !
- tiktok chce żebyś czuł/czuła się źle
- inne platformy również czekają na Twoje emocje, głównie te złe...
- nie daj się algorytmom
- psuj swoją bańkę informacyjną
- dbaj i rozwijaj kompetencje przyszłości... ale o tym za chwilę ;)
- złap kontakt z naturą, Twoje ciało Ci za to podziękuje!



Zadbaj o higienę cyfrową



1. Odkładaj smartfon po przyjeździe do domu
2. Kontroluj czas przed ekranem (telefon, komputer, tablet, TV)
3. **Nie używaj urządzeń ekranowych przy jedzeniu**
4. **Wyłącz** dźwięk powiadomień w telefonie
5. **Wyłącz** powiadomienia dla grup Whatsuppowych
6. **Planuj** czas bez Internetu / offline (detoks cyfrowy)
7. Szukaj aktywności poza siecią
8. **Zadbaj o zdrowy sen**
9. Nie używaj urządzeń ekranowych 2h przed snem
10. **Wyrzuć** smartfon z sypialni i kup sobie budzik
11. Odpoczywaj, relaksuj się, uprawiaj aktywność fizyczną
12. **Ćwicz** uważność i skupienie
13. **Dbaj o relacje w realnym świecie**
14. **Dbaj** o prywatność w sieci i korzystaj z sieci bezpiecznie
15. Nie rób wielu rzeczy na raz - skup się na jednej rzeczy
16. **Pisz** odręcznie
17. Częściej czytaj materiały drukowane, książki, gazety
18. Nie zastępuj czynności aplikacjami - **trenuj** mózg i pamięć
19. **Ruch jest na wagę złota**
20. **Wyloguj** się czasem...



pamiętacie gościa z samolotem?



zadanie domowe!



Rodzinny Detoks (Zadanie Bojowe)

Skoro dowiedzieliście się, jak działa "Brainrot", sprawdźcie, czy rodzice też są uzależnieni od dopaminy.

- Zadanie dla grupy: "Wymyślcie jedno wyzwanie offline, które rzucicie dzisiaj swoim rodzicom. Musi być wykonalne, ale trudne dla kogoś przyklejonego do ekranu."
- Czego oczekujesz: Np. „Wspólny spacer z psem, ale telefony zostają w domu”, „Sobotni poranek bez Wi-Fi do godziny 12:00”, „Oglądamy film, ale telefony leżą w innym pokoju. Kto pierwszy po niego sięgnie – stawia pizzę”.

Odwrócony Kodeks Domowy

Macie czasem tak, że rodzice zakazują Wam telefonów, podczas gdy sami scrollują przy obiedzie?

- Zadanie dla grupy: "Zaprojektujcie 3 twarde zasady korzystania z technologii w domu, których będą musieli przestrzegać tylko dorośli."
- Czego oczekujesz: wymyślcie konkrety, np.: „Zero maili z pracy przy kolacji”, „Telefon zostaje w przedpokoju kiedy rozmawiamy o czymś ważnym”, „Czy chcę aby moje śmieszne zdjęcia były na fejsie?”, „Kiedy rozmawiamy - patrzymy sobie w oczy”.

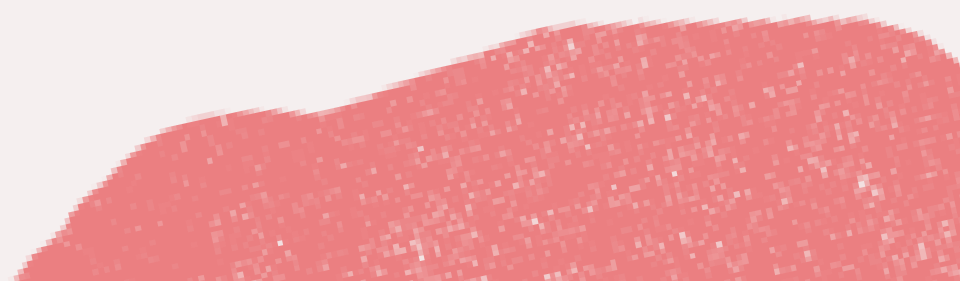
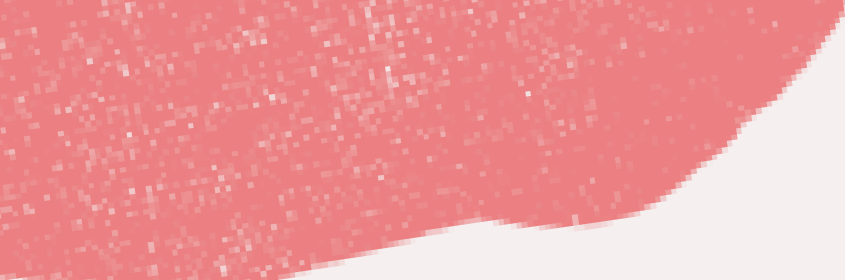


1. Bezpieczeństwo w sieci



JAK BYĆ BEZPIECZNYM W SIECI?
Wymień jedną zasadę, która Cię chroni w necie





CO TO JEST PRYWATNOŚĆ W SIECI?

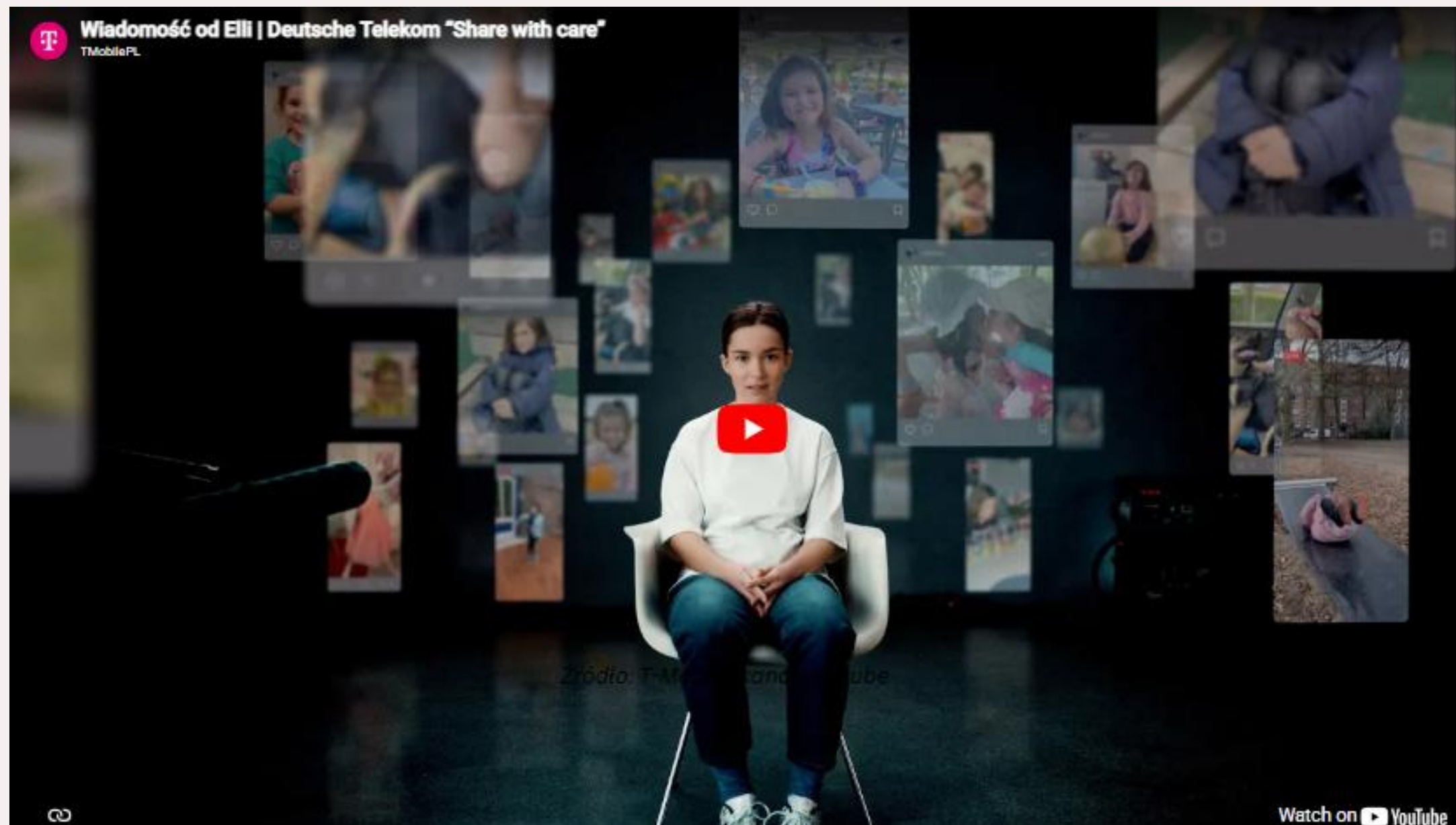
KARTA PRACY

Jakie zachowania chronią nas w sieci?	Czego unikam w internecie?	Jak mogę pomóc innym, aby byli bezpieczni w sieci?
• Nie podaję swoich danych osobowych (imię, adres, numer telefonu, szkoła). • Używam mocnych haseł i nie dzielę się nimi z nikim. • Korzystam tylko z zaufanych stron i aplikacji. • Zawsze proszę o pomoc rodzica lub opiekuna, jeśli coś w sieci mnie zaniepokoi. • Regularnie aktualizuję programy i aplikacje, aby były bezpieczne. • Zabezpieczam swoje urządzenia hasłem lub odciskiem palca.	• Nie klikam w podejrzane linki ani nie pobieram nieznanych plików. • Nie wysyłam ani nie udostępniam zdjęć i filmów, które mogą mnie zawstydzić lub narazić na niebezpieczeństwo. • Nie rozmawiam z nieznajomymi, którzy chcą zdobyć prywatne informacje. • Nie obrażam innych w sieci i nie uczestniczę w hejcie. • Nie podążam za trendami lub wyzwaniem, które mogą być niebezpieczne.	• Zwracam uwagę, jeśli ktoś publikuje prywatne informacje lub zdjęcia bez zgody. • Pomagam znajomym zgłosić niebezpieczne lub obraźliwe treści. • Nie rozpowszechniam plotek ani informacji, które mogą kogoś skrzywdzić. • Dzielę się wiedzą o bezpieczeństwie w sieci z młodszymi dziećmi lub rodzeństwem. • Zachęcam innych, aby w razie problemów rozmawiali z dorosłym, któremu ufają.

Jakie hasło jest lepsze od **Zosia12**?

DLACZEGO WASZE DANE SĄ TAKIE WAŻNE?

[Wiadomość od Elli](#) – link



pamiętacie gościa z samolotem?



PODZIEL SIĘ WIEDZĄ!

Bezpieczeństwo w sieci to podstawa!

1. Hasło to Twoja szczoteczka do zębów

Nie pożyczasz, nie pokazujesz, nie używasz jednej wszędzie.

👉 Minimum: inne hasło do każdej ważnej rzeczy (mail, gry, sociale)

2. 2FA = druga kłódka

Włącz wszędzie, gdzie się da.

👉 Nawet jeśli ktoś ukradnie hasło, bez drugiego kodu nie wejdzie

3. Nie klikaj jak automat

Każdy link traktuj jak potencjalną pułapkę.

👉 Jeśli coś „pilne / nagroda / konto zablokowane” → STOP → sprawdź nadawcę

4. Internet NIE zapomina

Zanim coś wrzucisz, zadaj pytanie:

👉 „Czy chcę, żeby to zobaczył nauczyciel / rodzic / przyszły pracodawca?”

5. Masz prawo powiedzieć STOP

Jeśli coś w sieci Cię stresuje, naciska, manipuluje:

👉 wychodzisz, blokujesz, zgłaszasz, mówisz dorosłemu



PODZIEL SIĘ WIEDZĄ!

Bezpieczeństwo w sieci to podstawa!

6. Dane to waluta

Im więcej o Tobie wiedzą, tym łatwiej Cię „zhackować psychologicznie”.

👉 Nie podawaj: szkoły, adresu, planów dnia, numeru telefonu byle komu

7. Aktualizacje to nie nuda – to tarcza

Systemy i aplikacje łatają dziury.

👉 Brak aktualizacji = otwarte drzwi

8. Publiczne Wi-Fi = publiczne ryzyko

Nie loguj się do ważnych rzeczy w otwartych sieciach.

👉 Jeśli musisz → bez banku, bez maila głównego

9. Zasada „za dobre, żeby było prawdziwe”

Darmowe skiny, V-Bucks, giveaway'e → 90% to scam

👉 Jeśli coś daje za dużo za nic → ktoś chce coś od Ciebie

5. Nie wszystko, co wygląda jak kolega, to kolega

Konta są przejmowane.

👉 Jeśli znajomy prosi o kod, kasę albo „kliknij tu” → zawsze sprawdź innym kanałem



zadanie domowe!



Audyty Bezpieczeństwa "Boomerów"

Rodzice często mają fatalne nawyki cyfrowe i używają haseł typu "Buziaczek1980".

- Zadanie dla grupy: "Stwórzcie listę 3 pytań audytowych, które zadacie dziś swoim rodzicom po powrocie do domu, żeby sprawdzić, czy nie są cyfrowo bezbronni."
- Czego oczekujesz: Np.:
 - „Czy masz to samo hasło do banku i na Facebooka?”,
 - „Czy klikasz w linki od kuriera bez sprawdzania numeru?”,
 - „Czy masz włączone logowanie dwuetapowe (2FA)?” - tu ich zagniesz 😊



1. Deepfake i dezinformacja



DEZINFORMACJA

Dezinformacja to celowe wprowadzanie w błąd poprzez rozpowszechnianie fałszywych lub zniekształconych informacji.

Może przybierać różne formy, takie jak fałszywe wiadomości, manipulowane zdjęcia czy nieprawdziwe dane.



DEZINFORMACJA - JAKIE SĄ KONSEKWENCJE?

- polaryzacja społeczna
- zaburzenie zaufania do mediów i instytucji a także ludzi
- zagrożenie dla zdrowia
- manipulacje polityczne
- zagrożenia bezpieczeństwa, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych



Dezinformacja - jakie są konsekwencje?

- polaryzacja społeczna
- zaburzenie zaufania do mediów i instytucji a także ludzi
- zagrożenie dla zdrowia
- manipulacje polityczne
- zagrożenia bezpieczeństwa, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych



JAK ROZPOZNAWAĆ DEZINFORMACJĘ?

- Sprawdź źródło informacji
- Sprawdź datę publikację
- Analizuj treść - język, styl, poprawność
- Krytycznie podchodź do treści w sieci
- Sprawdzaj w innych źródłach
- Polecamy stronę Demagog.org.pl, oko.press, Demaskator24, (<https://demagog.org.pl/>)

Kiedy to możliwe - zgłaszaj dezinformację w social mediach.





DEEPPFAKE

Technologia wykorzystująca sztuczną inteligencję i uczenie maszynowe do tworzenia realistycznych, ale fałszywych obrazów lub filmów, w których twarze osób są zamieniane na twarze innych osób.

Deepfake może być używany do różnych celów, od rozrywki, jak w filmach czy memach, po bardziej kontrowersyjne zastosowania, takie jak dezinformacja, oszustwa czy naruszenia prywatności.





JAK ROZPOZNAĆ DEEPPFAKE

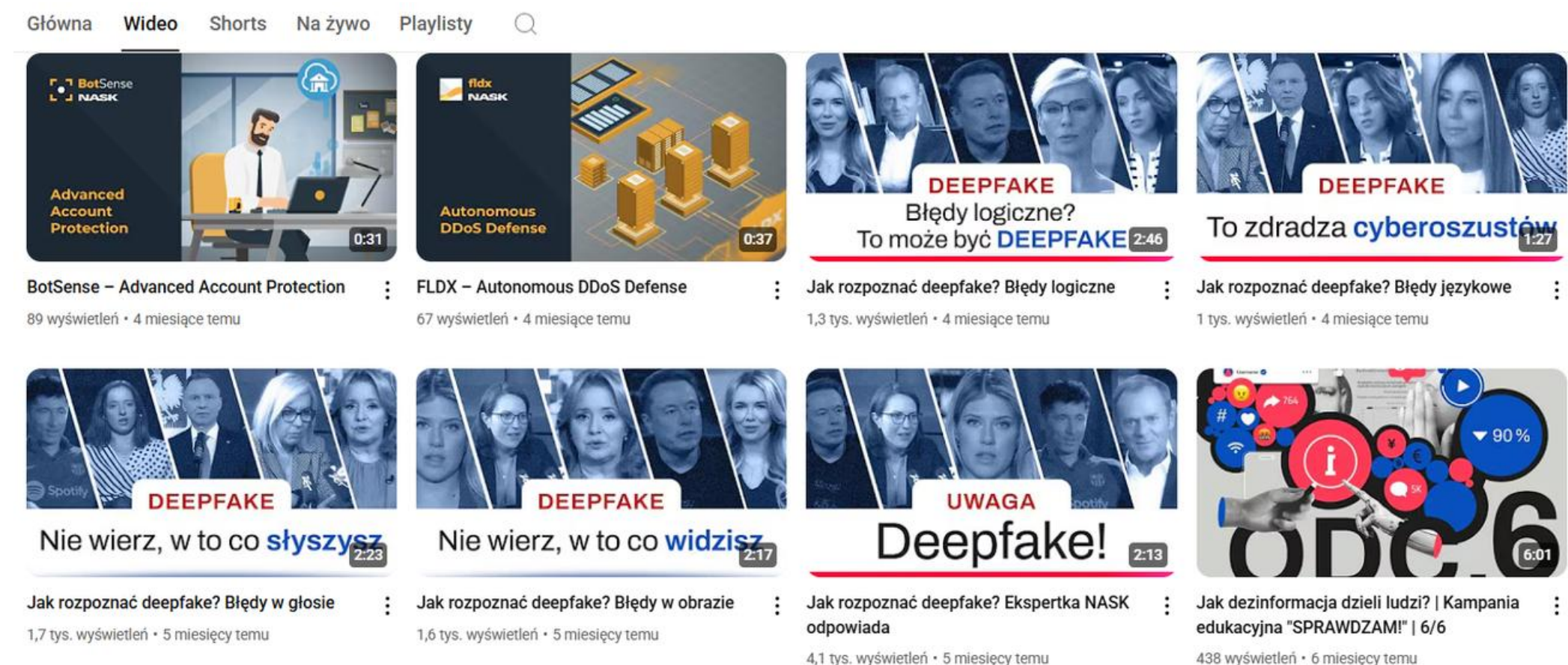
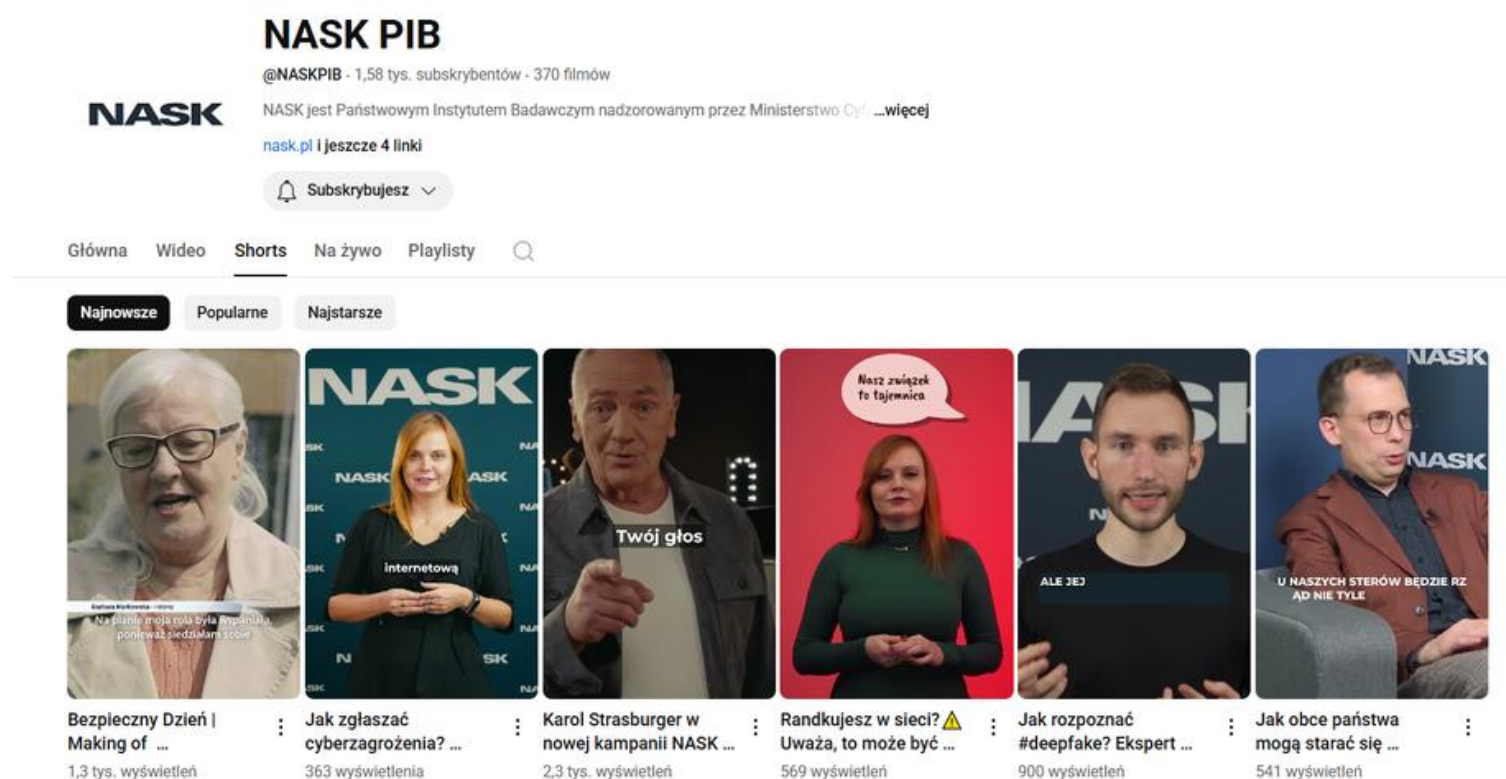
- Zwracanie uwagi na nienaturalne ruchy oczu, brak mrugania lub niespójności w synchronizacji ust z dźwiękiem
- Analiza oświetlenia oraz szczegółów takich jak włosy czy zęby, które mogą być niedopasowane
- Korzystanie z wyszukiwarek obrazów (np. **Google Reverse Image Search**) do sprawdzania autentyczności zdjęć.
- Błędy w odmianie w języku polskim



JAK ROZPOZNAWAĆ OSZUSTWA W SIECI?

Portal edukacyjny:

<https://www.youtube.com/@NASKPIB/videos>



Dezinformacja

Demagog;

- https://demagog.org.pl/fake_news/ekstremalne-opady-sniegu-na-kamczatce-uwaga-na-tresci-wygenerowane-przez-ai/

Narzędzia do sprawdzania zdjęć:

- <https://sightengine.com/detect-ai-generated-images>
- <https://hivemoderation.com/ai-generated-content-detection>



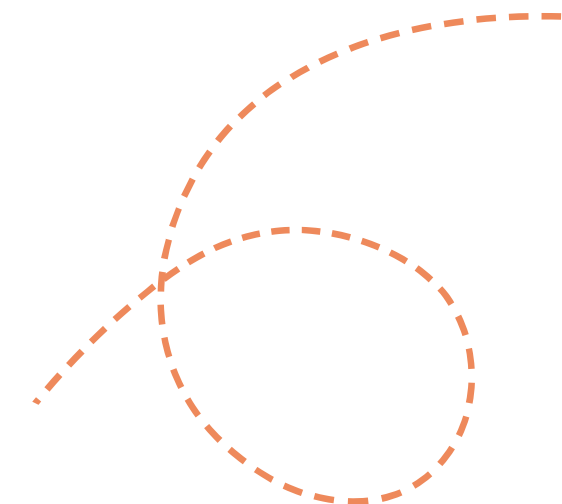


*Czy to co widzimy jest prawdziwe?
I co na to nasz mózg?*



Nasz mózg jest leniwy - a więc:

- nasza pierwsza reakcja na nieprawdziwy obraz to branie go za **prawdziwy**!
- Naszemu mózgowi **nie chce się** analizować treści - łyka wszystko jak pelikan ;)
- Im **silniejsze emocje wywołuje obraz** - tym większa szansa, że nasz mózg znowu łyknie go jako prawdziwy
- Obrazy **szokujące** lub wzbudzające silne uczucia (lęk, złość, radość) mają na nas szczególnie duży wpływ
- Wasz **kora przedczołowa** jeszcze nie jest ukształtowana :)



Myślicie, że to wy **wyberacie**, co oglądacie na TikToku.

Dziennikarze zrobili eksperyment. Stworzyli kilkadziesiąt botów, które udawały 13-latków. Boty nie lajkowały, nie komentowały. Jedyne co robiły, to zatrzymywały się o ułamek sekundy dłużej na smutnych, dołujących filmikach. Zgadnijcie, ile czasu potrzebował algorytm, żeby zorientować się, że ma do czynienia z 'podatnym' na smutek nastolatkiem? 40 minut.

Po 40 minutach ponad 90% feedu tego bota to były materiały o **depresji, załamaniach i dietach**. Algorytm nie ma empatii. Jak tylko zauważy, jaki jest wasz **słaby punkt**, będzie w niego uderzał, żebyście tylko nie wyłączyli aplikacji.

Deepfake & halucynacje– NIE WIERZ WSZYSTKIEMU

➔ „Po czym poznajecie, że to nieprawda?”

- dziwne oczy / zęby
- nienaturalne mruganie
- „pływające” tło
- brak emocji w głosie
- niepoprawne tłumaczenia na j. polski



PODZIEL SIĘ WIEDZĄ!

Deepfake, dezinformacja, fakenews

1. Pierwsza reakcja: patrzysz krytycznie

To, że coś wygląda realnie ≠ jest prawdziwe 📌 Deepfake = realistyczne kłamstwo

2. Sprawdź źródło, nie tylko treść

Nie patrz tylko „co”, ale „kto to wrzucił” 📌 anonimowe konto / dziwna nazwa = czerwona flaga

3. Emocje = sygnał ostrzegawczy

Jeśli coś Cię wkurza, szokuje albo straszy 📌 to dokładnie po to zostało stworzone

4. Zatrzymaj się przed udostępnieniem

Największy błąd: „podaj dalej” bez myślenia 📌 Ty możesz być ogniwem dezinformacji

5. Szukaj potwierdzenia w 2–3 miejscach

Jedno źródło = za mało 📌 jeśli to prawda → będzie w wielu wiarygodnych miejscach

6. Patrz na detale (deepfake)

📌 nienaturalne oczy, dziwne ruchy ust, brak synchronizacji dźwięku

📌 „coś jest nie tak” = często masz rację

7. Nie ufaj „dowodom z ekranu”

Screeny, nagrania, „wycieki” 📌 dziś wszystko można wygenerować lub przerobić

8. Masz prawo powiedzieć: „nie wiem”

Nie musisz mieć opinii od razu 📌 brak reakcji > szerzenie fake'a



zadanie domowe!



Test (Zasadzka na rodziców)

Treść Misji: Znajdźcie dzisiaj w sieci popularny, bardzo realistyczny Deepfake (np. papież w puchówce, wygenerowany przez AI Elon Musk namawiający do krypto, albo najlepiej jakiś podrabiany polityk 😊)

Pokażcie go w domu rodzicom lub dziadkom, nie mówiąc, że to fejk. Zobaczcie, jaka będzie ich pierwsza reakcja.

Jeśli w to uwierzą – wyjawcie prawdę i wytłumaczcie im, na co mają zwracać uwagę (np. dziwne dłonie, brak mrugania). Przetestujcie ich system obronny!



1. Ochrona wizerunku



NASZ WIZERUNEK W SIECI

1. Twój wizerunek to Twoja dana osobowa - chroniona prawem
2. Zgoda na publikację - to podstawa
3. Ochrona prywatności
4. Unikanie tworzenia cyfrowego śladu
5. Zachowanie bezpieczeństwa
6. Szacunek i godność
7. Prawo do usunięcia



JEST ROK 2035...

Jesteś na rozmowie o pracę....



Przygotuj krótki opis:

- jak wygląda rozmowa o pracę?
- z kim masz rozmowę?



.....jak myślisz - jakie dane z sieci przegląda
Model. który Cię rekrutuje?

Twój ślad cyfrowy



Twój cyfrowy bliźniak



CO WARTO Z TEGO ZAPAMIĘTAĆ?

- **Pytaj zanim opublikujesz** – zawsze uzyskaj zgodę dziecka (jeśli jest w stanie ją wyrazić), zanim wrzucisz zdjęcie lub film.
- **Ogranicz widoczność** – korzystaj z ustawień prywatności: udostępniaj treści tylko rodzinie lub zaufanym osobom.
- **Nie podawaj danych osobowych** – w podpisach i opisach zdjęć nie ujawniaj miejsca, szkoły czy daty urodzenia.
- **Nie udostępniaj zdjęć dzieci innych osób bez zgody** – szanuj prywatność innych rodzin.
- **Zabezpieczaj konta** – używaj silnych haseł i włącz dwustopniową weryfikację.
- **Rozmawiaj o konsekwencjach** – wytłumacz dziecku, że raz wrzucone zdjęcie może trafić w niekontrolowane miejsca.



PODZIEL SIĘ WIEDZĄ!

Ochrona Wizerunku



1. Pytaj, zanim wrzucisz

Zdjęcie to czyjaś historia – nie Twoja własność 👉 zgoda = podstawa (nawet u dziecka)

2. Internet nie ma gumki do mazania

Raz wrzucone = może krążyć latami 👉 nawet jeśli usuniesz, ktoś mógł zapisać

3. Mniej widać = bezpieczniej

Nie pokazuj szkoły, domu, planu dnia 👉 detale + zdjęcie = gotowy profil dziecka

4. Nie wszystko jest do internetu

👉 kąpiel, płacz, wstydliwe sytuacje = STOP

👉 „śmieszne teraz” może być krzywdzące później

5. Szanuj cudze dzieci jak swoje

Nie wrzucaj zdjęć innych bez zgody ich rodziców 👉 to nie tylko kultura – to odpowiedzialność

6. Prywatność to ustawienie, nie przypadek

Konta prywatne, ograniczona widoczność 👉 publikuj dla ludzi, których znasz – nie dla całego świata

7. Zabezpiecz konto = chroń wizerunek

Silne hasło + 2FA 👉 przejęte konto = ktoś publikuje za Ciebie

8. Masz swoje granice - rozmawiaj o nich z dorosłymi

pamiętacie gościa z samolotem?



zadanie domowe!



Wasza misje muszą polegać na weryfikacji Waszego własnego śladu lub analizie tego.

- **Misja nr 1** - Dziś wieczorem wchodźcie w tryb audytora. Przeskrolujcie swój profil na TikToku, Instagramie albo sprawdźcie stare relacje i komentarze sprzed 2-3 lat. Znajdźcie jedną rzecz – głupi komentarz, przypadkowe zdjęcie, hejt – która dzisiaj oblałaby Test Bilbordu. I po prostu wciśnijcie 'Usuń'. Zróbcie przysługę swojemu Klonowi z przyszłości, zanim ten post zostanie na zawsze zarchiwizowany przez algorytmy.
- **Misja nr 2** - Odpalcie na telefonie przeglądarkę w trybie Incognito (żeby odciąć wasze dotychczasowe algorytmy). Wpiszcie w Google swoje imię i nazwisko + miasto, albo swój główny nick z gier, którego używacie od lat. Wejdźcie w grafikę i linki. Zobaczcie, co wypluje system. Stare konto na zapomnianym forum? Konto na Robloxie sprzed 6 lat? Zobaczcie, jak wygląda wasz Klon dla kogoś, kto was w ogóle nie zna.

BONUS - kilka słów o AI

Szkoła promptowania



 Przykładowy prompt do nauki biologii (pantofelek)

 „Wytłumacz mi, proszę, czym jest pantofelek i jak działa, tak jakbyś tłumaczył to 12-latkowi. Użyj prostych słów, przykładów i porównaj pantofelka do czegoś z życia codziennego. Podziel wyjaśnienie na krótkie kroki i dodaj mini-quiz na końcu, żebym mógł sprawdzić, czy zrozumiałem. Spróbuj mi to tak wytłumaczyć, żeby mój mózg dobrze to zapamiętał i zakotwiczył sobie w głowie najważniejsze informacje”

Sprawdź nasz poradnik dotyczący AI



Cyber-Apteczka | Jak bezpiecznie korzystać z nowych technologii – Fundacja
KODO



Co ma woda do AI?



Ile wody i CO₂ zużywa czat z AI?

Wyobraź sobie, że rozmowa z chatbotem jak ChatGPT to jak picie wody lub jazda samochodem – zużywa energię, wodę do chłodzenia komputerów i wytwarza dwutlenek węgla (CO₂), który szkodzi planecie jak spaliny.

Jedno pytanie do AI to jak mały łyk wody z butelki i odrobina spalin z auta.

Ekologia – ile energii zużywa AI?



Co robisz?	Woda (butelki 0,5 l)	CO ₂ (jak jazda autem)
Google (1 wyszukiwanie)	Prawie zero	1 sekunda arxiv
AI pytanie (1 raz)	Łyk (1/50 butelki)	10 sekund journals.calstate
Godzina czatu AI	2–3 butelki spidersweb	Krótką przejażdżka focus
Mail z AI	1–2 butelki spidersweb	Minuta jazdy ithardware

Mniej czatu = mniej butelek i spalin – oszczędzaj planetę! [cometapi +1](#)

PODZIEL SIĘ WIEDZĄ!

Jak bezpiecznie rozmawiać z LLM (modelami językowymi)

- Pomyśl, zanim napiszesz
- Pisz jasno i konkretnie
- Formułuj pytania w prosty sposób.
- Staraj się, żeby pytania były bezpieczne i pozytywne.
- Sprawdzaj informacje
- Nie ufaj wszystkiemu, co powie AI
- AI nie jest człowiekiem – nie ma uczuć ani własnych doświadczeń.
- Nie używaj jego rad do ryzykownych działań.
- Zgłaszaj niepokojące treści
- Jeśli AI wyświetli coś dziwnego, strasznego lub nieodpowiedniego – pokaż to rodzicowi lub nauczycielowi.
- Używaj AI do nauki i zabawy
- Zadawaj pytania edukacyjne, proś o pomysły na projekty, gry, opowiadania.
- Korzystaj kreatywnie, ale bezpiecznie!



Kompetencje przyszłości?



W przyszłości ważne będą rzeczy, których AI ***nie umie***:

- kreatywność
- współpraca
- empatia
- krytyczne myślenie
- zadawanie dobrych pytań
- robienie rzeczy offline, manualnie, manufaktura
- ciekawość świata
- odwaga tworzenia nowych rzeczy

👉 **Technologia daje moc, ale to Ty decydujesz, jak jej użyjesz.**

Toolkit

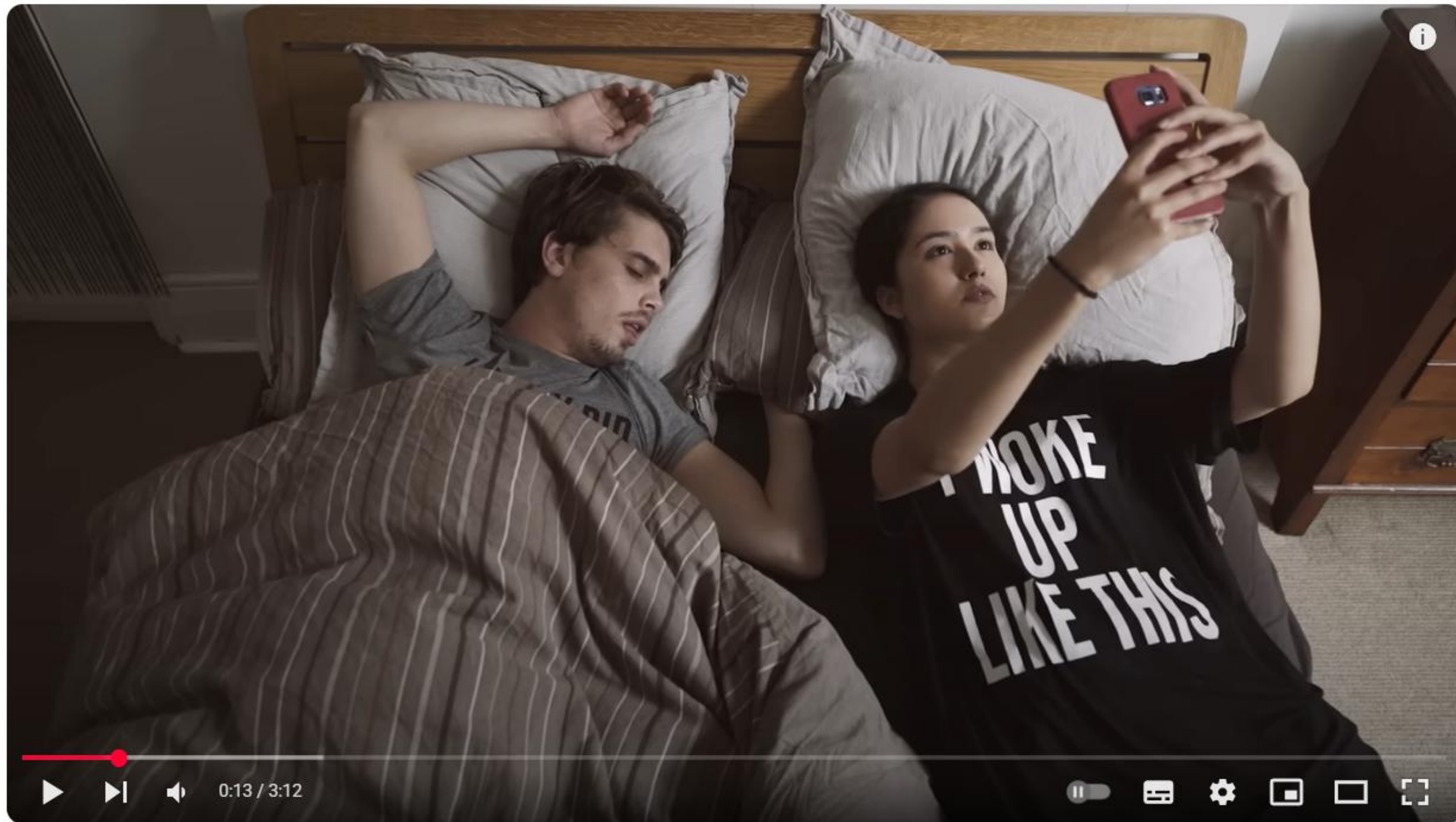


Rekomendowane narzędzia:

- Canva (oczywiście 😊)
- Gamma.app
- Gemini w Google Slides

Jakich modeli używać?

- Claude!
- ChatGPT
- Perplexity
- Gemini AI



Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality

[Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality](#)

Przygotowaliśmy dla Was małą platformę z materiałami 😊



SPĘDZAJCIE CZAS OFFLINE!

www.fundacjakodo.pl



POLECAMY KSIĄŻKI DLA DZIECI

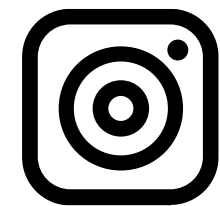


WESPRZYJCIE NAS W NASZYCH DZIAŁANIACH!

- Wejdźcie na naszą stronę
- Odwiedzajcie nasze profile w mediach
- Wyślijcie linki do swoich znajomych
- Pomóżcie nam podnosić świadomość na temat bezpieczeństwa w sieci
- Możecie pomyśleć o wolontariacie 😊



[https://www.linkedin.com/
company/fundacja-kodo](https://www.linkedin.com/company/fundacja-kodo)



[https://www.instagram.com/d
zieci.w.sieci/](https://www.instagram.com/dzieci.w.sieci/)



FB -

[https://www.facebook.com/profile.p
hp?id=100089561866941](https://www.facebook.com/profile.php?id=100089561866941)

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111 - TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

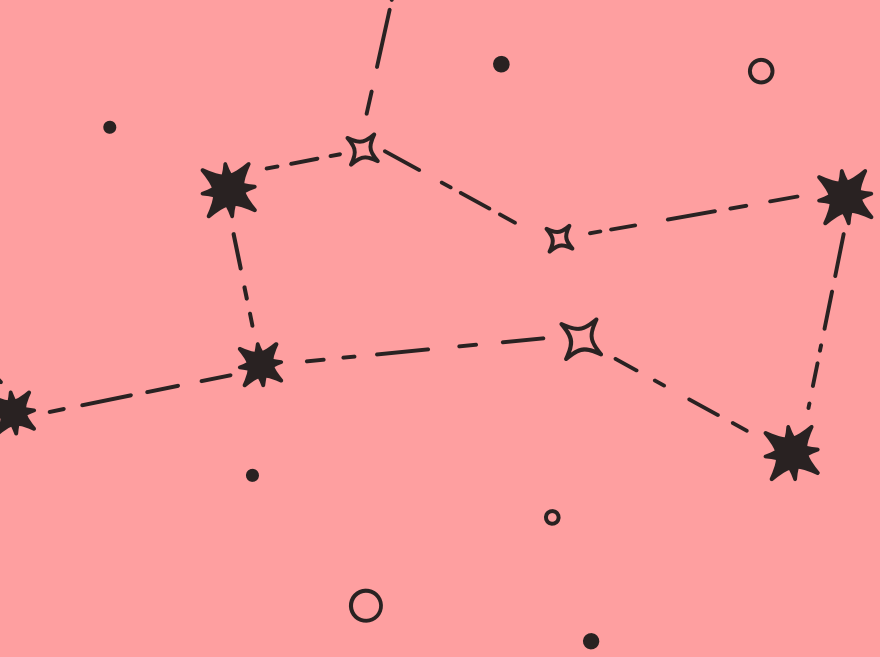
Na jaki temat można porozmawiać lub napisać?

- skontaktuj się w chwili, gdy potrzebujesz wsparcia i rozmowy o tym, co jest dla Ciebie ważne lub sprawia Ci kłopot,
- możesz porozmawiać o przyjaźni, miłości, kontaktach z rodzicami, czy problemach w szkole,
- czujesz złość, smutek, zniechęcenie, żal - podziel się tym, co właśnie przeżywasz,
- dojrzewasz i masz związane z tym pytania,
- doświadczasz przemocy lub jesteś w niebezpiecznej sytuacji,
- jest jakiś inny problem, którym chcesz się podzielić.



116 111
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

Konsultanci 116 111 czekają na Twój telefon!



Contact us



KODO

Fundacja KODO

Plac Wspólnoty 1

32-085 Szyce

tel. +48 605 045 888

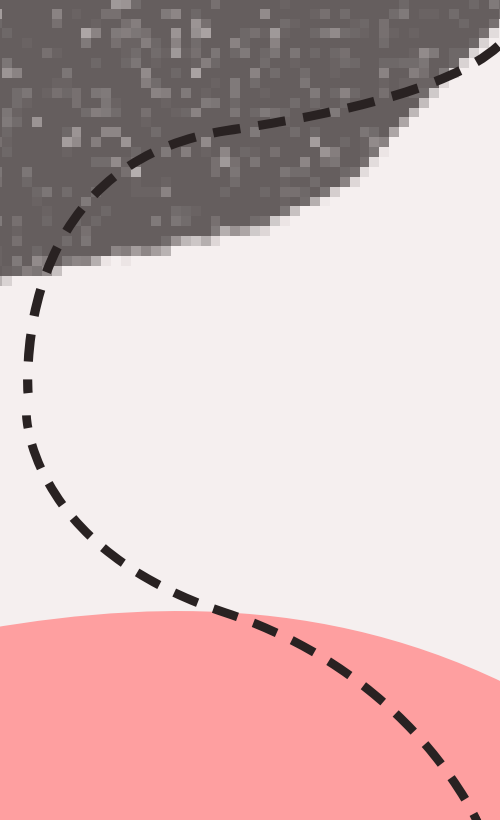
email: biuro@fundacjakodo.pl

www.fundacjakodo.pl



Nie zapominajcie o gościu z samolotem? ;)





Dziękujemy za Wasz czas!

